

меню на 10.03.2026г



Утверждено Заведующим  
дошкольным отделением "Родничок" МАОУ СОШ № 6  
Е.В.Ширяевой

| Прием пищи            | Наименование блюда                 | Выход<br>блюда | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Выход<br>блюда | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|-----------------------|------------------------------------|----------------|-----------------------------------|----------------|-----------------------------------|
| День 17               |                                    | с 1-3 года     |                                   | с 3-7 года     |                                   |
| Завтрак:              | Каша ячневая с молоком             | 160            | 154,00                            | 180            | 173,25                            |
|                       | Кофейный напиток с молоком         | 150            | 70,00                             | 200            | 93,33                             |
|                       | Бутерброд с молоком сгущённым      | 50             | 161,00                            | 60             | 190,27                            |
|                       | <b>итого за завтрак</b>            | <b>360</b>     | <b>385,00</b>                     | <b>440</b>     | <b>456,85</b>                     |
| Завтрак 2:            | Отвар шиповника                    | 100            | 40,67                             | 100            | 40,67                             |
|                       | <b>итого за завтрак 2</b>          | <b>100</b>     | <b>40,67</b>                      | <b>100</b>     | <b>40,67</b>                      |
| Обед:                 | Огурец порционный                  | 25             | 4,36                              | 35             | 7,27                              |
|                       | Суп "Сельский" с пшеном и сметаной | 150            | 58,65                             | 200            | 78,20                             |
|                       | Рулет картофельный                 | 130            | 191,75                            | 160            | 221,25                            |
|                       | Соус молочный                      | 30             | 49,74                             | 50             | 82,90                             |
|                       | Компот из сухофруктов              | 150            | 84,75                             | 180            | 101,70                            |
|                       | Хлеб ржаной                        | 40             | 84,80                             | 50             | 106,00                            |
|                       | <b>итого обед</b>                  | <b>525</b>     | <b>474,05</b>                     | <b>675</b>     | <b>597,32</b>                     |
| Полдник:              | Нектар/сок                         | 200            | 110,66                            | 250            | 138,33                            |
|                       | <b>итого за полдник</b>            | <b>200</b>     | <b>110,66</b>                     | <b>250</b>     | <b>138,33</b>                     |
| Ужин:                 | Запеканка творожно-рисовая         | 170            | 336,00                            | 180            | 403,20                            |
|                       | Соус фруктовый                     | 30             | 27,93                             | 50             | 46,52                             |
|                       | Хлеб пшеничный витаминизированный  | 60             | 141,00                            | 80             | 188,00                            |
|                       | Чай сладкий                        | 150            | 33,33                             | 180            | 40,00                             |
|                       | <b>итого ужин</b>                  | <b>410</b>     | <b>538,26</b>                     | <b>490</b>     | <b>677,72</b>                     |
| <b>Итого за день:</b> |                                    | <b>1595</b>    | <b>1548,64</b>                    | <b>1955</b>    | <b>1910,89</b>                    |